

10月の給食



16日 お弁当の日★
25日 お誕生日会★

くげにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 卵 春雨 きゅうり わかめ じゃがいも ツナ缶 牛乳 ロールパン ケチャップ さとう しお しょうゆ みりん す ごま油 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【ツナポテトサンド・牛乳】
2	水	ごはん きつねうどん ひじき五目煮 チーズ じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ ネギ 卵 ひじき 人参 こんにゃく じゃこ きゅうり キャベツ チーズ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
3	木	ごはん コロッケ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 コロッケ キャベツ 小粒納豆 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ ヨーグルト もも缶 みかん缶 パナ さとう しょうゆ みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【フルーツヨーグルト】
4	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す カレールウ ケチャップ ソース ごま油	おせんべい ラムネ 牛乳
5	土	★運動会★	かけっこがんばってね♪	
7	月	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ 春雨スープ	米 鶏ミンチ 卵 切干大根 ほうれん草 春雨 玉ねぎ 人参 わかめ 牛乳 フルーツの素 さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【フルーツ】
8	火	ごはん おからハンバーグ マカロニサラダ 人参スープ	米 スパゲティ 合挽きミンチ おから 玉ねぎ 人参 トマト缶 マカロニ キャベツ きゅうり 牛乳 フライドポテト ケチャップ さとう しょうゆ しお す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【ツナポテト・牛乳】
9	水	ごはん 肉うどん さつまいもの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 油揚げ ネギ 卵 さつまいも キャベツ きゅうり 人参 牛乳 さとう みりん しょうゆ す	ビスケット ラムネ 牛乳
10	木	高野豆腐の卵とじ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 人参 玉ねぎ 卵 きゅうり キャベツ えのき 牛乳 食パン きなこ 黒糖 しょうゆ さとう ごま みそ	★手作りおやつ★ 【揚げパン・牛乳】
11	金	カレーライス わかめの酢の物 パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ ごま カレールウ ケチャップ ソース	おせんべい ラムネ 牛乳
12	土	ごはん 豚のしょうが焼き もやしナムル 野菜のみそ汁	米 豚肉 わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 しょうが 牛乳 しょうゆ さとう す みそ ごま油 しお	ビスケット ラムネ 牛乳
14	月	★祝日★	体育の日	
15	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 卵 春雨 きゅうり わかめ じゃがいも ツナ缶 牛乳 ロールパン ケチャップ さとう しお しょうゆ みりん す ごま油 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【ツナポテトサンド・牛乳】
16	水	★お弁当の日★	なにがはいってるかな??	おせんべい ラムネ 牛乳
17	木	ごはん コロッケ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 コロッケ キャベツ 小粒納豆 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ ヨーグルト もも缶 みかん缶 パナ さとう しょうゆ みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【フルーツヨーグルト】
18	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す カレールウ ケチャップ ソース ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
19	土	ごはん 鶏のからあげ 酢の物 野菜のみそ汁	米 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
21	月	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ 春雨スープ	米 鶏ミンチ 卵 切干大根 ほうれん草 春雨 玉ねぎ 人参 わかめ 牛乳 フルーツの素 さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【フルーツ】
22	火	★祝日★	即位礼正殿の儀	
23	水	ごはん 肉うどん さつまいもの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 油揚げ ネギ 卵 さつまいも キャベツ きゅうり 人参 牛乳 さとう みりん しょうゆ す	おせんべい ラムネ 牛乳
24	木	高野豆腐の卵とじ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 人参 玉ねぎ 卵 きゅうり キャベツ えのき 牛乳 食パン きなこ 黒糖 しょうゆ さとう ごま みそ	★手作りおやつ★ 【揚げパン・牛乳】
25	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 乾燥しいたけ 人参 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ きゅうり 牛乳 蒸しパンの素 ココア さとう す しお しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【パステーカーキ・牛乳】
26	土	ごはん 豚のしょうが焼き もやしナムル 野菜のみそ汁	米 豚肉 わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 しょうが 牛乳 しょうゆ さとう す みそ ごま油 しお	おせんべい ラムネ 牛乳
28	月	ごはん イタリアンスパゲティ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃがいも きゅうり わかめ 豆腐 ホットケーキの素 牛乳 卵 ケチャップ さとう しょうゆ みりん みそ す	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
29	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ わかめスープ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 卵 春雨 きゅうり わかめ じゃがいも ツナ缶 牛乳 ロールパン ケチャップ さとう しお しょうゆ みりん す ごま油 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【ツナポテトサンド・牛乳】
30	水	ごはん きつねうどん ひじき五目煮 チーズ じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ ネギ 卵 ひじき 人参 こんにゃく じゃこ きゅうり キャベツ チーズ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
31	木	ごはん コロッケ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 コロッケ キャベツ 小粒納豆 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ ヨーグルト もも缶 みかん缶 パナ さとう しょうゆ みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【フルーツヨーグルト】

※10時のおやつはヤクルトです。

※仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承ください。



ずいぶん過ごしやすい季節になってきました。

秋はお米を始め、野菜や果物など多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくさん収穫できる時、また、一年で最もおいしく、栄養価も高くなる時期です！

畑からはさつま芋が給食に入ってきます。この季節ならではの給食を楽しみにしてください☆

